

県連ニュース

2021年10月 NO-531号



『五色が原を振り返って』2021.08.29

滋賀県勤労者山岳連盟

2021年10月号 目次

リレーエッセイ	2
案内	
第22回比良山系飲み水水質調査 兼 第7回放射線測定山行 兼比良雪稜会の交流登山	3
報告	
第6回理事会報告（メール会議）	4
ぐうたら会長のつぶやき	7
10—12月行事予定表	8

表紙の写真：『五色が原を振り返って』 2021.08.29

撮影者：川嶋文男氏 比良雪稜会

母親の介護を中心とした私の生活と山登りについて

滋賀山友会 池田信一

定年まで生協で35年間働いた後、5年間(正確には4年半)を障がい者福祉の仕事に携わり、65歳の3月で仕事は一切辞めました。少し自由になると思っていた矢先に母親が独り暮らしが厳しくなり、自分は実家の日野町に戻り母親の介護を中心の生活になりました。現在、母親が99歳で私が72歳と世間で言われる老々介護ですね。

それまでは韓国登山とか国内でも1泊2日の山登りも行ってましたが、現在は近場の日帰り登山と決めています。来年1月で100歳となる母親も、厳密な時間管理や決まりがある介護施設の生活に馴染めず風呂もトイレも介助なしで出来る間は住み慣れた家にいたいという思いが強いです。何時も「家で死にたい」と言ってます。寝たきりではないし認知症も出てないために母親の希望はかなえてやりたいなあと思っています。

日野町の実家は大学に進学する19歳の3月まで暮らし育ちました。朝起きて東を見れば何時も綿向山が悠然とあります。優しい佇まいの綿向山は自分の庭みたいな感覚でした。しかし、雨乞岳に登って頂上から西の綿向山を眺めると又違った佇まいを感じました。その時に思いました。“どのような山も眺める場所によって様々な風貌を感じる事が出来るし、登るルートによっても様相は変わってくる。まるで人間みたいだなあ…”と。

50代で登山を始めてからこれまでは、富士山へ登った、男体山へ登った、今度は白山だ・・・と全国の有名な山へ登っては喜んでいましたが、いずれも一回きりであり印象も忘れがちです。そこで現在のような生活スタイルが変わったのを機会に登山に対する考え方を改めて、より多くの山ではなく鈴鹿山脈を中心に近場の山々を「登山ルートを変えて登る」「季節を変えて登る」「山に関する歴史や情報を詳細に調べる」「同じ山を複数回以上登る」そうした登山の方法も楽しいのではないかと思うようになりました。

実際に一つの山を登山ルートを変えて登ると面白い発見がありました。総体的に鈴鹿山脈の山々は三重県側から登ると滋賀県側から登るのでは三重県側の方が険しい(但し、藤原岳は別)とか、御在所岳や国見岳の晩秋の色彩は見事な黄金色の色合いが素晴らしい等。

昨年の初頭から世界全体が新型コロナに巻き込まれて、多くの人々がつらい状態に遭遇していますが、何時までもこんな状態が続かないことを信じて、親しい友達や時には一人で近場の山々を登って写真撮影したり頂上で湯を沸かしてコーヒーを飲みながら瞑想に耽るのも楽しいと思います。もちろん、事前の届け出は必要ですが。

最後になりますが、登山とは別に日野町から鈴鹿スカイラインを通過して三重県菰野町に下りて喫茶店でコーヒーを飲みながら、夕暮れ時に鈴鹿の山々の夕日に染まる稜線を見るのは本当に心が癒されます。是非、機会があったら皆さんもやってみてください。

<比良雪稜会の交流山行案内>

第22回比良山系飲み水水質調査 兼 第7回放射線測定山行

今年の飲み水水質調査兼放射線測定山行は「交流登山」として行います。
長い間当会が続けている自然保護活動のひとつです。他会の方との交流が出来ることを楽しみにしています。南比良峠で両コースが会えるかどうか楽しみます！！
是非参加ください。

実施日：10月31日(日) 7:00集合

集合場所：和邇川河川敷 (大津市和邇今宿の貴船橋西側) JR湖西線和邇駅から歩12~13分

<コース>

1コース 比良山系 大橋スリバチの水方面

和邇川河川敷=坊村~牛コバ~○大橋スリバチの水~南比良峠(昼食)~烏谷山~摺鉢山~○
白滝谷登山口湧水~坊村=○権現山登山口湧水(採水)=事務所

2コース 比良山系 荒川峠方面

和邇川河川敷=(中谷出合登山口へ配車)=●イン谷口~●大山口~●カモシカ台~
●北比良峠~○●八雲ヶ原水場~●金糞峠~●南比良峠(昼食)~●荒川峠~
○●荒川峠道湧水~●中谷出合登山口=(イン谷口へ車回収)=○●金比羅道の湧水
=事務所

※○印は採水場所、●印は放射線測定場所です。

※採水容器等は当会で用意します。終了後、採水済容器は事務所に集めます。

※放射線測定は、機器が1台しか借りられないため、荒川峠方面のみの測定です。

※集合場所からはマイカー分乗にて移動。交通費(車のガソリン代)・検査費用等は、夏原グラントからの助成金を充てます。

レベル 体力 ★★★☆☆ 技術 ★★★☆☆

持ち物 水、昼食、非常食、地図、磁石、雨具、ヘッドライト、スリング、カラビナ、
その他日帰り装備

担当CL： 自然保護担当 近藤

申込み先： 西村 メール：kazuyo-buna@r.river.sannet.ne.jp

希望コースも明記ください。締め切り 10月25日(月)



この事業は平和堂財団環境保全活動助成事業「夏原グラント」の助成を受けて実施しています。

<報告>

2021年9月度(第6回) メール理事会 議題

理事長判断でZOOM併用会議からメール配信会議に変更しました。

□メールやりとり期間 8月31日(火)～9月9日(木) 必ず 意思表示をお願いします。

□理事 友永・池田・中島・川口・古川・田中・川嶋・村田・平山・山元・宮内(集約予定)

1.宮内から提案のお願い

HPに コロナ禍の中で、山に登ってみようかなという人のための相談窓口を分かりやすい形でアップできないかと考えています。県連のHPにアップしても、各会にお願いすることになるので、各会HPで取り組んでももらえないかと思うのですが。

議題

1. 滋賀県に緊急事態宣言発令 8/27～9/12 各会に個人山行の安全登山の徹底のお願い。

雪稜会 期間中 例会・会の行事は、中止 今後は、様子を見て決定

岳友会 期間中 例会中止、毎月末開催のミーティングは当分の間見合す

山友会 期間中 例会・会の行事は、自粛、個人山行は可能

彷徨 期間中ですが、9月12日の交流登山はほぼ部員だけで実施します。

勿論感染対策は万全にして、きれいな空気の初秋の山を楽しみたいと思いま
す。

2. 交流登山の実施状況

9/5 岳友会 西方が岳～サザエケ岳 中止

9/5 山友会 野坂山地・黒谷西尾根 中止 次年度に延期

9/12 彷徨 千石山～駒ヶ岳周回 実施予定

3. 登山祭典(10/24) について 組織部・山元

○8月号県連ニュースで10/24登山祭典の予告掲載

○ちらし作成・発注(8/27) 必要な会に郵送する。HPにアップ (8/27)

○各会の報告 県連ニュース12月号(11/15ㄨ切) に掲載予定。

4. 各部からの報告

機関誌部・・・県連ニュース10月号(9/15ㄨ切)

○リレーエッセイ(山友会・池田) 表紙写真(雪稜会・川嶋)

自然保護部・・・7/10～11 第24回全国自然保護講座参加報告済み 参加費等請求します。

8/2 上記講座で要請の「北陸新幹線京都延伸要望署名」のお願いを各理事へメール

9/3 19:00～近畿ブロック自然保護委員会オンライン会議(Zoom) 予定 滋賀からは

第49回清掃登山集計をエクセルで作成し、ちらし(表)(裏)と共に送付した。

組織部・・・交流登山ニュース原稿(山元)

○7月末の会員数

山友会 57/59、岳友会 34/34、雪稜会 42/44、ちごゆり 16/16、彷徨 10/10、シャクナゲ 5/5

(男 29+女 28) (19+15) (24+18) (7+9) (6+4) (3+2)
合計 166/168 (2021.7/2021.6)

○8 月末の会員数

山友会 57/57、岳友会 34/34、雪稜会 41/42、ちごゆり 16/16、彷徨 10/10、 シャクナゲ 5/5
(男 29+女 28) (19+15) (24+11) (7+9) (6+4) (3+2)
合計 166/166 (2021.8/2021.7)

財政部……

- * 清掃登山協賛金について、7月21日に米原市から1万円の入金がありましたが、多賀町からはまだ入っていません。
- * 7月の比良雪稜会の運営委員会で、同会の中野事務局長より「大阪労山が山岳事故防止に関する講演を行っており、滋賀県連が主体になって、連盟として講演を依頼して貰えないか」との要請がありました。7月の段階では、緊急事態宣言も出ていなかったもので、「次の県連の理事会で申します」と伝えましたが、現状では開催自体困難かと思われます。状況を見て、議題に載せたいと思います。

宮内:追加 議題として検討しては。主体は、教育遭対部をお願いしたいと思います。

登山時報 2021年7月・8月号で特集されています。(登山時報は、3か月遅れで全国連盟HPにて公開しています。)

山岳事故を減らすために「事故防止は仲間の知恵で」 事故のまとめ第2集
大阪府連 1998-2020年の事故事例の分析

早く読みたい方は、県連に1部ありますので郵送可能です。

教育遭対部……講習会について、感染状況を鑑みて今年度の開催は中止とします。

上記、大阪労山の講演に関しても今年度は実施しません。緊急事態宣言が解除されても直ぐに状況が改善されるわけではないので、今年度は中止とすることに決定しました。

その他 検討事項

1.. ヒアリハット事例研究会について

とりあえず、宮内が県連ニュースに案内を出してみる。 問い合わせ・申し込み無し

2 全国連盟の安全対策基金 2020年度報告と2021年度申請受理 6/1(10万円)

3.全国連盟の会議予定等の連絡事項

覚え書きメモ

- 1.旧事務所にて保管していた備品は、活用、廃棄を吟味し、各会へ引き渡すなどしっかりと行っていきたい。データにして各会に配信して。検討してもらおう準備中
- 2.組織部から……県連HPを今の時代に見合った見直しを図り、各会HPも会員拡大を図れるよう足掛かりとしていきたい。費用計上は難しいが何とか取り掛かっていきたい。
会員の中で出来る人を募集してみる。
県連のHPよりも、傘下会のHPが活発であれば、それで良しと思う。

ダブルで情報をアップできるので、県連にも原稿を送ってください。

3.今年度の、今後の理事会の開催については、下記の2方式で開催していきます。

A) 議論・検討を必要とする内容の場合は、「Zoom 含む参加型会議」

B) 連絡だけで済ませることができる場合は、「メール配信型会議」

4. 名簿提出各会より**提出済**・・・遭難者などの探索のための情報収集に、県連所属の全会員の「氏名フルネーム、住所の一部(〇〇市まで)、

次回10月は、メール配信会議予定です。



ぐうたら会長のつぶやき

会長 友永芳和

皆さんも大半の方がワクチン接種は終わっていると思いますが、ワクチンを打ったからといって安心しないでください。接種後に亡くなられた方の報道も何件かあります。ワクチンを打ったからといってコロナに感染しないわけではありません。感染しても症状が軽いというだけです。過信せずに今まで通りしっかり感染対策はしてください。

非常事態宣言も9月末まで延長されましたが、終わりが見えているわけではありません。何年たってもコロナがゼロになることはないと思います。インフルエンザと同じように上手にコロナに付き合っていきましょう。

何回も書きますが、特別な事をする必要はないと思います。今まで以上に感染対策をしっかりしていきましょう。山は三密にはなりません。登山口まではマスクの着用をして、山行中は少し距離をとって、不必要な会話はせずに、コロナを恐れず山行を実施していきましょう。今後も前向きに色んな活動をやっていきましょう。皆様も頑張って山に行ってください。

前回に続いて原真さんの「頂上の旗」の中から一部を抜粋します。

「中年以後の山登り」からです。

中年を過ぎてから、なお山に登りうるかどうかは、下界での生活をどう処理するかにかかっている。ハイキング程度ではなく、一応は本格的な登山を続けるためにはどんな事が必要だろうか。

まずは体を鍛えておくことです。若い頃には、たいてい鍛えなくても衰えることの少なかった体力が、年経るにしたがって衰えやすくなる。廃用性萎縮というのだそうです。体力訓練は年を取るほど有効なのです。体力が維持されれば意志力も維持される。そのことを忘れないでください。人間ぜい肉(皮下脂肪)がついてしまったら、意志も弱くなり、お人好しのいい加減な性格に変わる(私のこと?)。そうなればますます体を鍛えることが出来なくなる。だから5キロでも体重が落ちれば、その分だけ意志も強くなり、さらに脂肪が減らせることになる。頭脳や精神の機能を高めようと思えば、まず肉体の鍛錬から始める必要がある。

つぎに忘れていけないのは、呼吸訓練である。登山は酸素の薄い場所に行くことだから、地上に倍する呼吸力がいる。呼吸には体幹だけでなく、全身の筋肉が動員される。呼吸にかかわる筋力を鍛えておかなければ、呼吸力不足により山がのぼれなくなるのは道理である。

中年を過ぎた人間にとって大切な事は、何をするかではなく、「何をしないか」である。持ち時間が少なくなり、時の経つのも恐ろしく速く感じられるのが、中年以後の心境である。黙っていても周囲から責任と雑用が強要され、寸時ものんびりできなくなる。忙しさの原因は、たいてい付き合いである。人間は他人のエネルギーを盗んで生きようとするものだ。人間の付き合いにもエネルギー不滅の法則がある。人の精神エネルギーは、その多い者から少ない者に移動するものなのだ。だから中年以後は自分よりエネルギーの少ない者とはできるだけ付き合わないのがコツであろう。つまり山をやめた人間とは原則付き合うなということだ。もちろん山へ行かなくなったすべての元登山者がよくないと言うのではない、注意深く付き合いを続けるに足る人間を選ぶことだ。自分と同年や年長で、ちゃんと山をやっている人間とは、なるべく付き合うのが良い。彼らは人に与えるためのエネルギーを持っているのだから。

(大幅にカットして)最後に忘れてはいけない登山のコツを書いておこう。最初は良いが後半での体力の復元力が若い頃より遅れる事を自覚することだ。見かけ上は若い頃と同じ体力があるように見えても、いったん体力を消耗したあとには、回復がかなり遅れてしまいます。体力の衰えよりも回復力の衰えが中高年過ぎの登山者の特徴です。よく頭に入れて山での行動をしてください。くれぐれも体力を過信しないように……。

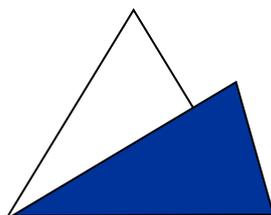
10 - 17月 行事予定表

月	日	県連・全国行事	月	日	各会の行事	会名
	2	金毘羅山岩トレ(CSS)		2	東ヶ谷山	雪稜
				3	オールラウンド部例会「六甲山」	山友
	6	メール理事会		9	福井 文殊山	彷徨
				8-11	黒部五郎岳	彷徨
				17	福井 ホノケ山	彷徨
				17	ハイキング部例会「飯道山」	山友
				16-17	比良—武奈ヶ岳 テント泊	岳友
10				24	登山祭典「釣瓶岳」	山友
	15-17	ステップアップ登山講座2021(4)		24	登山祭典「赤坂山」	雪稜
		奥秩父・笛吹川東沢～甲武信ヶ岳		24	登山祭典「銚子ヶ口」	岳友
				24	登山祭典「清滝山」	彷徨
	24	登山祭典		24	登山祭典「十二坊」	ちご
				24	登山祭典「白倉岳」	シャク
				31	交流山行「飲み水調査2箇所」	雪稜
				29-3	丹沢山・筑波山	彷徨
	5-7	ステップアップ登山講座2021(5)		6-7	加賀大日山～越前大日山	彷徨
		南アルプス深南部・犬切尾根～池口岳		7	鈴鹿山系 雨乞岳	岳友
				7	焼尾地蔵～根来坂～池の地蔵	雪稜
	10	代表者会議(明日都浜大津)				
11				20	鶏冠山～竜王山(例会)	彷徨
				21	ハイキング部例会	山友
				21	姫越山/志摩半島の海に面した山	岳友
				21	大文字山	雪稜
				28	湖北 七尾山	彷徨
	3	雪山基礎講座2022オリエンテーション		4	福井 飯盛山	彷徨
				11	比良・比叡トレイル(忘年登山)	彷徨
				12	ハイキング部例会	山友
12						
	19	雪山基礎講座2022(1)(CSS)				
		福井嶺北・荒島岳				
	17-20	妙高初滑りゲレンデスキー(スキーネット)				
	29-1	妙高ゲレンデスキー(スキーネット)				

会名略号 山友: 滋賀山友会、岳友: 湖南岳友会、雪稜: 比良雪稜会、ちご: ちごゆり山歩会

シャク: シャクナゲ溯行クラブ、彷徨: 彷徨倶楽部

スキーネット: 山スキーネット滋賀、CSS: クライミング研究会滋賀



2021年11月号の原稿は、10月15日〆切です。

原稿の投稿先は 古川 tfurukawa@dj8.so-net.ne.jp

村田 k-hiyake@hera.eonet.ne.jp

用紙サイズは A4、フォントは本文 11~12、タイトル 14~16、

余白は上下左右 19mmとし、

使用する写真は 200KB 以内としてください。

皆様のご協力をお願いいたします。

『県連ニュース 2021年10月 NO.531号』

発行日：2021年9月20日

滋賀県勤労者山岳連盟

TEL 080-4971-6231

〒520-0047

Email shigarosan@gmail.com

大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 1F

ゆうちょ銀行(店名418)

大津市市民活動センタースモールオフィス内

普通 0239956

メールボックス NO13

<http://shigarousan.jimdo.com/>

発行責任者 宮内 眞子

編集委員 古川 哲郎 村田 啓二